

NOSSO BOLETIM

Nosso Clube
passa a
funcionar
12 horas
por dia

Snooker:
Modalidade
conta com ótimas
instalações
no clube

NOSSO CLUBE
Boletim Informativo Mensal
Ano 21 . Nº 217 . Novembro . 2020



Editorial

12 horas de clube aberto

Aos poucos, vamos podendo receber cada vez mais nossos associados. Em outubro, conseguimos a liberação das autoridades para que o funcionamento do Nosso Clube fosse de 12 horas diárias. Temos procurado disponibilizar as modalidades cujas atividades já foram liberadas de modo a alcançar o maior número possível de praticantes. Infelizmente, porém, ainda não é possível atender a todos da forma como gostaríamos. Por isso, é preciso pedir um pouco a mais de paciência, afinal, temos que prezar, em primeiro lugar, pela saúde dos nossos associados e funcionários. Entretanto, paulatinamente e com segurança, iremos atender as demandas da família nossoclubina em sua totalidade assim que nos seja possível.



NOSSO CLUBE

O Nosso Clube está voltando!

PRECISA ACERTAR SUA SITUAÇÃO?
ESTAMOS PRONTOS PARA ATENDÊ-LO!

 99875-1342

HOMENAGEM

O Nosso Clube lamenta o falecimento, aos 65 anos, em outubro, de Antônio Aparecido de Campos, mais conhecido como "Paredão", colaborador da área de manutenção há nove anos. Funcionário competente e muito querido por todos, deixa, além da saudade, o reconhecimento da família nossoclubina pela

sua dedicação ao clube. Casado com Antônia Aparecida Dellariva de Campos, Paredão deixa a filha Valdirene e a neta Rebeca.




NOSSO CLUBE

O RECANTO MUSICAL VOLTOU!

TODA SEXTA, A PARTIR DAS 19H

BOA MÚSICA E AS DELÍCIAS DA COZINHA DA MARLI

Expediente

Jornal informativo do Nosso Clube

Av. Ana Carolina Levy, 325 . Limeira . SP
Fone: (19) 3404-8466
www.nossoclube.com.br

Presidente

Sérgio Ricardo Boni

Jornalista Responsável

Marcos Paulino . MTB 23818

Produzido por Presscom Comunicação

www.presscomcomunicacao.com.br

presscomimprensa@gmail.com

Distribuição gratuita



INTELIGÊNCIA PARA GESTÃO

Horário de funcionamento do clube é ampliado para 12 horas diárias

Além disso, aulas da academia voltaram para o período matutino e hidroginástica também retornou

Desde o dia 21 de outubro, o Nosso Clube teve seu horário de funcionamento ampliado para 12 horas por dia. Autorização nesse sentido foi obtida no dia 16 de outubro, junto à Vigilância Sanitária (VISA). De segunda a sexta, o clube permanece aberto

das 6h30 às 9h30 e das 12h às 21h. Aos sábados, domingos e feriados, o horário vai das 8h às 20h. O playground e os campinhos de futebol infantil também foram reabertos. **Confira no quadro o funcionamento das modalidades já liberadas.**



Tiago Degaspari

Confira o horário de funcionamento das modalidades liberadas

ACADEMIA MUSCULAÇÃO

- Das 6h30h às 9h30h e das 12h às 21h de segunda a sexta
- Das 8h às 12h aos sábados

ACADEMIA SPINNING

- Segunda e quinta, às 7h
- Segunda a quinta, às 17h30

ACADEMIA AULAS

- Ritmos: quinta, às 8h30, e terça, às 18h30
- Funcional: quarta, às 8h30 e às 18h30
- Balance: segunda, às 8h30, e quinta, às 18h30

PILATES

- Segunda e quarta, às 16h, 17h e 18h
- Quarta e sexta, às 7h30 e 8h30

NATAÇÃO ADULTO

- Segunda e quarta, às 19h30
- Terça e quinta, às 18h30

NATAÇÃO MÁSTER

- Segunda a quinta, às 18h30

FUTEBOL (RACHÃO)

- Quarta e sexta, às 18h30
- Domingo, às 8h30

HIDROGINÁSTICA

- Segunda e quarta, às 7h30
- Terça e quinta, às 14h30

BASQUETE RACHÃO NO GINÁSIO DR. WALDOMIRO

- Terça, às 18h30
- Domingo, às 8h30

YOGA

- Quarta-feira, às 8h (retorno em 04/11)

VÔLEI MÁSTER RACHÃO NO GINÁSIO AZUL

- Masculino: terça e quinta, às 19h
- Feminino: segunda e quarta, às 19h

Para mais informações
3404.8466



Wagner Morente



Wagner Morente

A música ao vivo vai voltando

Recanto Musical traz os mais variados estilos para o Nosso Bar nas noites de sexta-feira

A música ao vivo de qualidade está de volta ao Recanto Musical do Nosso Clube nas noites de sexta-feira. A cada semana, variados estilos se alternam no palco do Nosso Bar, enquanto a Cozinha da Marli prepara porções, lanches e pratos cheios de sabor. E ainda

oferece várias marcas de cerveja, sempre servidas estupidamente geladas. O som tem início às 19h. Nas fotos desta página, veja como foi o Recanto do dia 16 de outubro, que teve animação do Duo Rockeria.

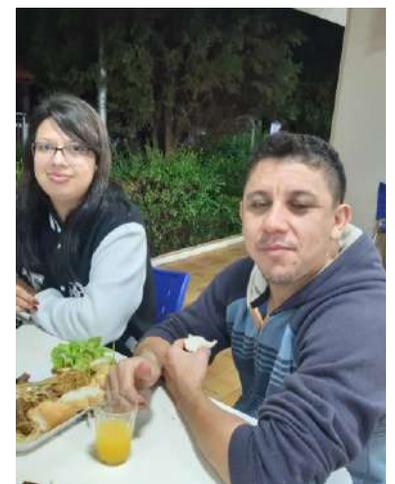
SAMBA - A Cozinha da

Marli promoveu no dia 17 de outubro uma roda de samba no solário do Nosso Clube. O grupo Éd Samba animou a tarde junto às piscinas com grandes clássicos do gênero. Novas edições estão sendo programadas para os próximos meses.

Fotos: Divulgação



Samba na piscina



Receba nossas novidades no seu celular!

Mande um



para o WhatsApp 99995-4900

Higienizar corretamente as mãos previne Covid-19 e outras doenças

Infectologista explica que, na falta de água e sabão, álcool gel tem mesmo efeito desinfetante

Higienizar as mãos é a maneira mais simples e eficaz de combater a contaminação por Covid-19 e outras doenças. Segundo dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), o hábito de higienizar as mãos reduz a contaminação por vírus e bactérias, evitando, assim, a ocorrência de gripes e resfriados, entre outras doenças.

A infectologista Eliane

Tiemi explica que, quando feita da forma correta, a higienização das mãos contribui significativamente para a redução da transmissão de doenças, uma prática que hoje, em meio à pandemia de Covid-19, tornou-se essencial. De acordo com a especialista, as mãos devem ser higienizadas em diversas situações do cotidiano, como, por exemplo, ao chegar em ca-

sa, antes e depois de manusear alimentos, seja cozinhando ou fazendo as refeições, antes e depois de ter contato com pessoas doentes, após utilizar o banheiro, mesmo em casa, sempre que manipular dinheiro e depois de assoar o nariz. Quanto ao álcool gel, a médica explica que o produto pode ser usado naquelas situações em que lavar as mãos com água e

sabão não é possível. “As duas formas de higienizar as mãos são equivalentes nas situações do dia a dia, desde que as mãos estejam visivelmente limpas. Caso haja sujeira visível, como pó ou restos de alimentos, devemos lavá-las com água e sabão”, destaca.

Para se proteger ainda mais contra doenças infecciosas, a especialista recomenda seguir tam-

bém as demais orientações do Ministério da Saúde. Ou seja, respeitar o distanciamento social, evitar tocar os olhos, boca e nariz antes de lavar as mãos, cobrir a boca e o nariz com o braço ou um lenço de papel ao espirrar ou tossir, descartando-o logo após, evitar contato com pessoas doentes e não compartilhar objetos de uso pessoal.

Lave as mãos de forma eficiente

- Retire anéis ou outros acessórios e molhe as mãos com água corrente
- Aplique uma quantidade de sabão suficiente para cobrir a superfície das mãos
- Friccione as palmas das mãos entre si e, a seguir, uma mão na outra, utilizando a palma da mão direita para lavar o dorso da mão esquerda e vice-versa

- Entrelace as mãos, esfregando os espaços entre os dedos.
- Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, com movimento de vai e vem
- Esfregue bem o polegar com a palma da mão oposta, fazendo movimentos circulares. Friccione as pontas dos dedos e as unhas na palma da mão

- oposta, fazendo movimentos circulares
- Enxague as mãos
- Por fim, seque-as com papel descartável ou uma toalha limpa, se estiver em casa. Nos espaços públicos, utilize o papel toalha para fechar a torneira, se houver necessidade de contato manual. O processo deve durar cerca de 40 segundos





COLEGIO ACADÊMICO

CHEGOU A HORA DE
inspirar novos talentos

MATRÍCULAS ABERTAS

(19) 3404-4720



Tenistas aprovam revitalização da pintura das quadras

Partidas amistosas entre associados marcaram a reabertura após a melhoria

Com jogos amistosos nos dias 2 e 3 de outubro, as quadras de tênis do Nosso Clube foram reabertas aos associados após passarem por uma revitalização da pintura. As mulheres reabriram as quadras com disputas de raquetinha na noite do dia 2. No dia seguinte, foi a vez das partidas masculinas de tênis. Os tenistas elogiaram bastante a qualidade do serviço de manutenção, realizado com material importado. O Nosso Clube dispõe de excelente estrutura para a prática do tênis, con-

tando com três quadras de piso Lisonda, que está entre os mais modernos disponíveis. O departamento responsável pela modalidade está promovendo uma total remodelação no sistema de aulas e competições, que voltarão cheias de novidades quando as atividades forem liberadas por completo. O objetivo é otimizar o aproveitamento das quadras e tornar esse esporte ainda mais atrativo para os associados, tanto para aqueles que já o praticam quanto para quem deseja apren-

der. Para garantir melhor aproveitamento das quadras, está sendo implementado um planejamento semestral das aulas, que serão ministradas em módulos.

Também haverá a possibilidade de realização de aulas em grupos de dois a quatro integrantes. Esses grupos serão divididos de acordo com o nível dos praticantes: iniciante, intermediário e avançado. Novos materiais didáticos estão sendo adquiridos para que os treinamentos sejam mais eficientes.

Fotos: Divulgação



Esportes contra a obesidade

Médica especialista em crianças e jovens explica importância da retomada das atividades físicas



A Fase Verde do plano de combate ao coronavírus abriu a possibilidade de retomada de algumas atividades. No Nosso Clube, que vem seguindo todas as normas estabelecidas pelas autoridades, as modalidades estão retornando aos poucos, com rigoroso cuidado com a saúde dos associados e funcionários. Para a médica Milena Grotta, especialista em pneumologia e alergia pediátrica e doutora em Saúde da Criança e do Adolescente, essa é uma ótima notícia. Nesta entrevista, ela fala sobre a importância de crianças e jovens praticarem atividades físicas, além de terem outros cuidados com a saúde.

Uma criança ou um jovem que vai começar a fazer esporte regularmente deve tomar quais precauções?

É preciso fazer uma avaliação médica, para detectar se há alguma contraindicação. Se for uma atividade competitiva, que pode trazer riscos de arritmias cardíacas, é pedida a avaliação de um cardiologista.

Quais as modalidades

mais indicadas para crianças e adolescentes?

Todos os esportes são indicados para crianças e adolescentes. Muitas vezes, os pais optam pela natação porque é uma modalidade que já tem comprovação científica de contribuir no tratamento de doenças pulmonares, como a asma. Mas toda atividade física aeróbica melhora a função cardiopulmonar. Se a criança não gosta de natação, pode fazer futebol, basquete, tênis ou o que ela preferir. É sempre bom incentivar um esporte coletivo para que a criança tenha socialização, brincadeiras em grupo, aprenda a ganhar e a perder e desenvolva o cooperativismo. Isso é muito importante.

Há alguma modalidade que deva ser evitada nessas faixas etárias?

A única atividade não indicada é a musculação, até que a criança termine o crescimento ósseo. Carregar peso leva à hipertrofia, que pode fechar a cartilagem óssea precocemente, o que altera o potencial de crescimento.

Em tempos em que a obesidade infantil pre-

ocupa as autoridades de saúde, qual a importância de motivar as crianças a praticar esportes?

Com a suspensão das atividades devido à pandemia, as crianças ficaram muito em casa. Isso nos trouxe um problema de obesidade infantil maior do que já tínhamos. Cada paciente meu que sobe na balança, já espero no mínimo dois quilos a mais. Assim, agora temos que estimular ainda mais para que elas façam atividades físicas e que tenham uma alimentação equilibrada. Doces, refrigerantes, suco de caixinha – que na verdade é corante com açúcar –, tudo isso deve ser controlado. É preciso oferecer frutas, verduras, legumes, sucos naturais e muita água. Mesmo com as precauções por conta do coronavírus, é preciso voltar às atividades físicas. Os transtornos psicológicos que este isolamento está causando nas crianças e nos adolescentes estão maiores do que o risco de pegar o coronavírus, já que estamos na Fase Verde.

E os jovens que resistem a realizar atividades físicas, o que precisam sa-

ber para mudar de ideia?

Crianças e adolescentes precisam de atividade física, até para o crescimento. Essa é uma das bases do tripé do crescimento, juntamente com uma alimentação equilibrada e dormir no mínimo de oito a 10 horas por noite. Tem que ser à noite mesmo, que é quando o hormônio de crescimento age. A atividade física também melhora a circulação e a função cardiopulmonar e diminui o risco de obesidade, que está relacionada com todas as doenças inflamatórias. Quem tem asma, por exemplo, precisa fazer atividade física para melhorar a condição dos pulmões. Também é importante para evitar o aumento de colesterol e triglicérides, que afeta muitas crianças hoje em dia, pela alimentação incorreta e falta de gasto energético.

Que prejuízos pode ter o jovem que está exigindo mais do organismo do que seu limite recomenda?

Isso gera desgaste ósseo, muscular, das articulações e até hormonal. Para o corpo, não são saudáveis atividades físicas

de alta performance, que podem gerar um desgaste precoce.

Que alimentos são importantes para quem tem uma vida ativa?

Principalmente para crianças e adolescentes, não se deve recorrer a dietas da moda, mas sim buscar a avaliação de um médico ou de um nutricionista. O indicado é ter alimentação balanceada, que contenha proteína, carboidrato, as vitaminas presentes nos legumes e verduras e muita hidratação. Sempre melhor preferir os carboidratos integrais, que têm uma absorção mais lenta. Importante consumir as fibras disponíveis nas frutas e nos grãos e também a gordura boa, como aquela oferecida pelas castanhas. É preciso eliminar a gordura saturada, que está no recheio da bolacha, sorvete de massa, salgadinho de pacote, macarrão instantâneo e comidas industrializadas congeladas. Vamos tirar menos da caixinha e descascar mais.



Snooker, um jogo que, além da diversão, traz outros benefícios

Nosso Clube dispõe de excelentes instalações para a modalidade, incluindo sala climatizada

Snooker é coisa de boteco, certo? Também, mas não só isso. São tradicionais as mesas desse jogo nos bares, é verdade, mas esse esporte – sim, os praticantes o consideram esporte – pode trazer vários outros benefícios além da diversão. Milton Souza, diretor da modalidade no Nosso

Clube, lembra que a sinuca, como é mais conhecida pelos brasileiros, propicia a melhora do senso de foco, promove a elaboração de estratégias e aprimora a coordenação motora fina dos jogadores. “O snooker evita o sedentarismo, o estresse e a depressão, males que

afetam um grande número de pessoas, principalmente neste momento de pandemia de coronavírus que ainda vivemos”, salienta Souza. Para quem deseja se aprimorar ou aprender essa modalidade, o Nosso Clube conta com um salão com ambiente climatizado, equipado

com cinco mesas, tacos e gizes de excelente qualidade. O espaço pode ser utilizado por qualquer sócio, sem cobrança de nenhuma taxa. Pede-se apenas que as crianças estejam acompanhadas de um responsável. “Há sempre veteranos dispostos a ensinar quem quiser aprender”, avisa o

diretor, destacando que, tão logo sejam liberadas as atividades esportivas em sua plenitude, o Departamento de Snooker do Nosso Clube retomará as disputas dos campeonatos internos, bem como a participação nos torneios regionais, que agregam vários clubes da capital e do interior.



Fotos: Wagner Morente

Nosso Clube dispõe de excelente estrutura para a prática do snooker

Curiosidades sobre o snooker

- Praticado nos mais variados países, o snooker tem origem desconhecida. Versões do jogo atual parecem ter surgido em diversos lugares. Sua popularidade cresceu no final do século 19 e início do século 20.

- O mais antigo registro documentado de uma mesa de bilhar foi feito em 1470. Em inventário das posses do Rei Luís 11 da França, ela foi descrita da seguinte forma: uma cama de pedra, coberta de tecido e com um buraco no meio do campo de jogo, para o qual as bolas possam ser conduzidas.

- Surpreendentemente, o principal componente do pano de bilhar permaneceu inalterado por mais de 400 anos. A lã foi usada nos anos 1.500 e continua a ser a escolha de hoje. Evidentemente, ela foi aperfeiçoada, ganhando misturas com outros tecidos, como o onylon.

- Antes da invenção do celuloide e dos outros plásticos, as bolas de bilhar eram feitas de marfim.

- Em 1927, foi promovido o primeiro Campeonato Mundial de Snooker. O organizador foi Joe Davis, profissional de bilhar

inglês, que mudou o status do jogo de simples passatempo para um esporte profissionalizado.

- Bilhar é o nome genérico atribuído a vários jogos de mesa que utilizam tacos e bolas. O termo sinuca é um abasileiramento do termo inglês snooker, que é um tipo de jogo de bilhar.

- O termo “sala de bilhar”, no século 19, referia-se ao local de apostas para corridas de cavalos. Mesas de bilhar foram instaladas para que os apostadores pudessem passar o tempo entre as corridas e o espaço acabou emprestando o

nome ao jogo.

- O snooker, nos moldes em que é praticado atualmente, foi criado em 1875 por Sir Neville Chamberlain, um coronel do exército inglês que modificou algumas regras do bilhar, dando origem à nova modalidade.

- O snooker aportou no Brasil no século 20 e ganhou novas adaptações. Para faturar mais com as apostas, os jogadores mais experientes encurtaram a duração das partidas, tirando bolas da mesa. Nasceu a sinuca brasileira, com uma bola vermelha.

- No Brasil, os diversos jogos de bilhar existentes ganham muitos nomes, conforme a região em que são praticados, como mata-mata, bola 8, bola 9, carambola e outros.

- Na Inglaterra, o snooker é um esporte bastante popular. Diz-se que a Dama de Ferro Margareth Thatcher foi grande entusiasta do jogo e que o príncipe Charles é praticante contumaz.

- Durante a Guerra Civil Americana, os resultados dos jogos de bilhar recebiam cobertura mais ampla do que as notícias dos combates.